



Nordic Walking Wunsiedel

www.nw-wunsiedel.de

Ausgabe 2 / Oktober 2012

Newsletter



Nordic Walking Technik

Nordic Walken - Richtiges **Nordic Walken** will gelernt sein!

"Nordic Walking ist ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das leicht zu erlernen ist und das ganze Jahr über von allen Leistungsklassen an der frischen Luft betrieben werden kann."

Diese und ähnliche Aussagen liest man immer wieder und sind leider nur teilweise richtig!

Viele Nordic Walker laufen leider immer noch mit einer unzureichenden Technik!

Das kann man bei Anfängern und sogar bei vielen Kursabsolventen gleichermaßen beobachten.

Viele Anfänger laufen ohne Technikschiulung einfach drauf los!

Viele sparen sich die Kosten für den Nordic Walking Kurs.

Leider bleiben hier oft die Technik und die Effektivität auf der Strecke.

Und der gesundheitliche Nutzen bleibt weit unter den hohen Erwartungen.

Seine ganze positive Wirkung entfaltet Nordic Walking nur, wenn die Technik des Grundschriffs richtig und dynamisch ausgeführt wird. Nutzt also diese Chance!

Was auf den ersten Blick so einfach aussieht, muss ordentlich einstudiert werden.

Nur Übung macht den Meister!

Wir Menschen sind nun mal nicht alle gleich und für das Erlernen einer guten *Nordic Walking Technik* brauchen einige Personen halt länger als andere.

Die traurige Wahrheit: Trotz zahlreicher Walking Anbieter laufen über 90% der Nordic Walker immer noch mit einer unzureichenden bzw. schlechten Technik!

Stocheinsatz aber richtig! Nordic Walking will gelernt sein!

Man sieht immer wieder ambitionierte Nordic Walker, die Nordic Walking nicht richtig betreiben und ihre Stöcke tragen, schleifen lassen oder mit ihnen vor dem Körper rumstochern. Da fragen sich Beobachter wirklich zu recht, wozu die Stöcke überhaupt da sind.

Deshalb findet am Donnerstag den 4.10.2012 ab 17:30 Uhr eine Technikschiulung statt. Treffpunkt ist der Wanderparkplatz im Zeitelmoos.

Termine im Oktober **Achtung Winterzeit, wir laufen ab 17:30 Uhr – STIRNLAMPE !!!**

Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
Mo	01.10.2012	17:30	Wanderparkplatz Luisenburg bei Hermann
Do	04.10.2012	17:30	Wanderparkplatz Zeitelmoos / Technikschiulung
Mo	08.10.2012	17:30	Wanderparkplatz Vordorfermühle
Mo	15.10.2012	17:30	Wanderparkplatz Alexandersbad / am Ortseingang
Mi	17.10.2012	17:30	Wanderparkplatz Zeitelmoos / Leistungslauf
Sa	20.10.2012	10:00	Tagesausflug zum Oberpfalzturm
Mo	22.10.2012	17:30	Wanderparkplatz Luisenburg bei Hermann
Mo	29.10.2012	17:30	Wanderparkplatz Vordorfermühle

Erzähle Deinen Freunden von uns

Informiere Deine Freunde über Nordic Walking und begeistere sie von dieser Sportart. So könnt Ihr vielleicht gemeinsam Freude am Sport und an der Fitness haben, Spaß und Anstrengung teilen oder Euch gegenseitig anspornen.

Ich freue mich auf Dein Feedback und wünsche Dir viel Spaß beim Lesen der neuesten Nordic Walking Neuigkeiten.

Danke für Dein Interesse und freu Dich auf den nächsten Newsletter.

Euer Roland Jobst